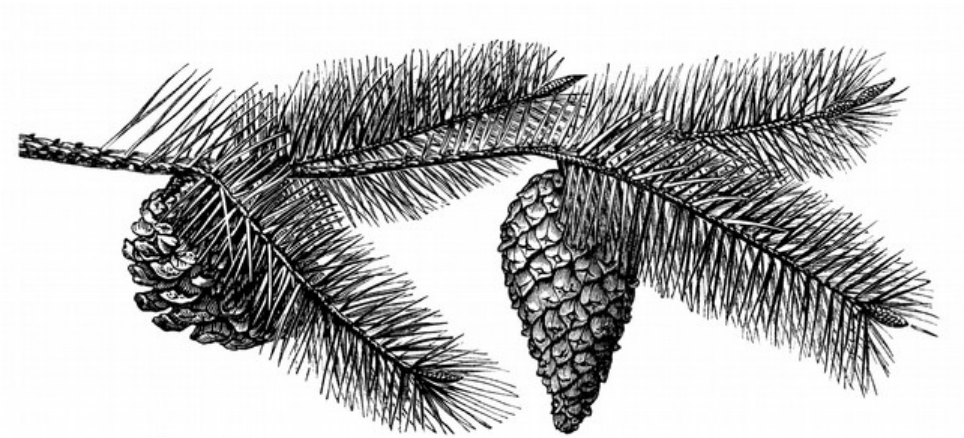
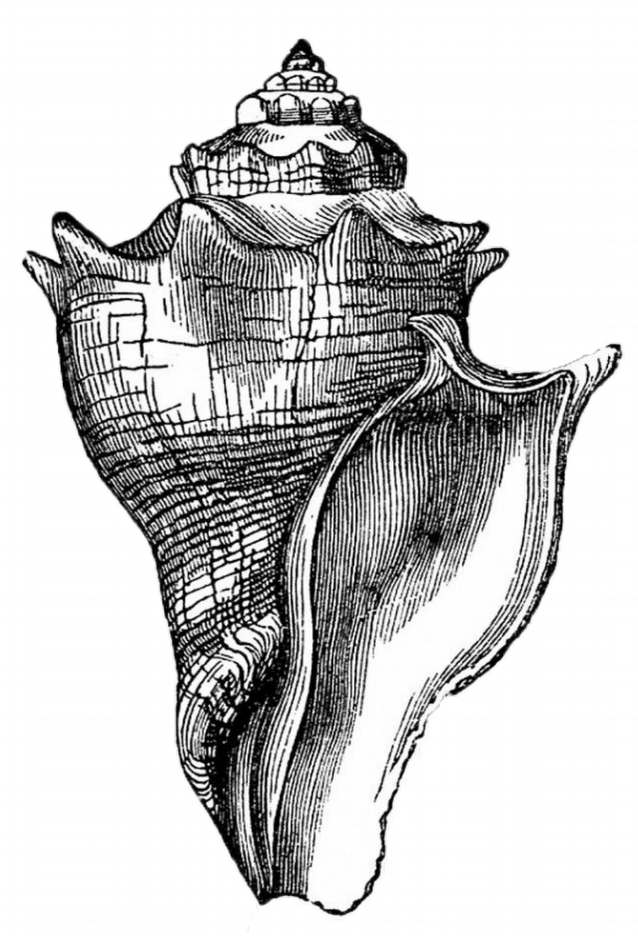
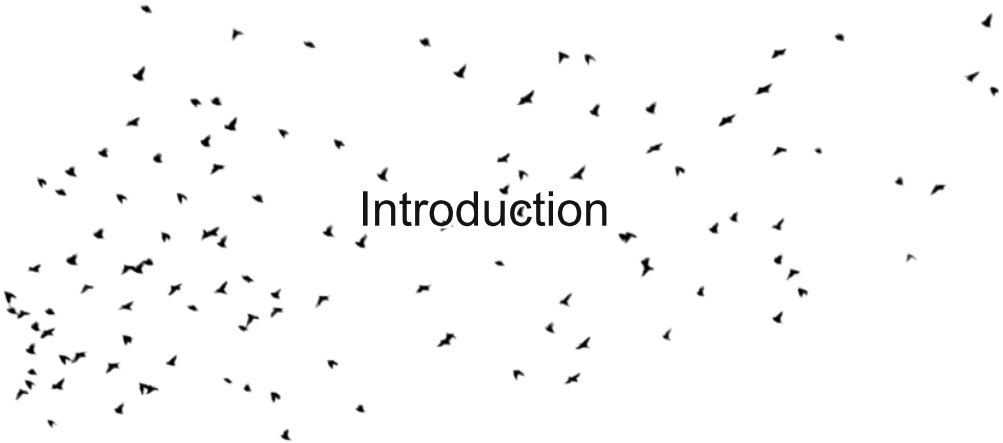


Écouter d’autres voix



Extrait d’une brochure faite en 2017
de millefolium.noblogs.org
Témoignage disponible sur le Réseau d’entendeurs
de voix québécois : www.revquebecois.org



Introduction

Entendre des voix est depuis longtemps un sujet tabou. En effet, dans la société, le fait d'entendre des voix est perçu comme un signe que la personne ne va pas bien et qu'elle n'est pas en contact avec la réalité; voire même que l'hospitalisation est nécessaire. Pourtant ce n'est pas le cas.

Ces stigmates ont pour conséquences que les personnes ne se sentent pas à l'aise de parler ouvertement de leurs expériences. Elles se retrouvent donc isolées et sans personnes avec qui parler de ce phénomène.

De nouvelles recherches font émerger un discours différent. Les voix que la personne entend, les autres ne les entendent pas, mais elles sont bien réelles puisqu'elle les entend. Elles font partie de sa vie, tout comme la détresse qu'elle peut ressentir, tout comme l'isolement qu'elle peut vivre, la peur, la colère, l'angoisse, la joie, la tristesse, la culpabilité que les voix peuvent lui amener à vivre.

fière. On ne peut pas opprimer les gens qui n'ont plus peur. Pour moi, les réussites du Hearing Voices Movement sont un rappel que l'empathie, la camaraderie, la justice et le respect sont plus que des mots : ce sont des convictions et des croyances, et qu'ils peuvent changer le monde.

Au cours des vingt dernières années, le Hearing Voices Movement a établi des réseaux d'entendeurs de voix dans vingt-six pays sur cinq continents, travaillant ensemble pour promouvoir la dignité, la solidarité, et l'émancipation pour les individus atteints de troubles mentaux, pour créer un nouveau langage et une nouvelle pratique de l'espoir, qui repose, en son cœur, sur la croyance invincible du pouvoir de l'individu.

Comme Peter Levine l'a dit, l'animal humain est un être unique doué d'une capacité instinctive à guérir et de l'esprit intellectuel propre à exploiter cette capacité innée. Dans ce sens, pour les membres de la société, il n'est plus grand honneur ou privilège que de faciliter le processus de guérison chez une personne, que de soutenir, d'aider, de partager le fardeau d'une personne en souffrance et de tenir l'espoir de sa guérison.

De la même façon, pour les survivantEs de troubles et d'adversité, nous devons nous souvenir que nous n'avons pas à vivre nos vies pour toujours définiEs par les maux qui nous sont arrivés. Nous sommes uniques. Nous sommes irremplaçables. Ce qui réside en chacunE d'entre nous ne pourra jamais être vraiment colonisé, déformé, ou enlevé. La lumière ne s'éteint jamais. Comme un docteur formidable me l'a dit un jour, « Ne me dites pas ce que les autres vous ont dit sur vous. Parlez-moi de vous. »

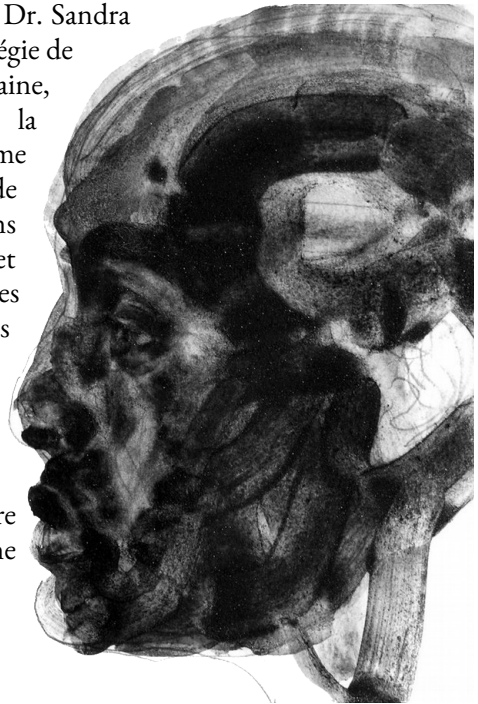
Merci.

jamais données, et un an plus tard, les meilleures notes au master, ce qui, disons-le, n'est pas mal pour une folle.

A propos, une des voix m'a dicté les réponses durant l'examen, ce qui compte peut-être comme de la triche. Pour être honnête, leur attention me plaisait de temps en temps. Comme le disait Oscar Wilde, « Qu'on parle de vous, c'est affreux. Mais il y a une chose pire : c'est qu'on n'en parle pas. » Ça te rend aussi bon en écoute aux portes, parce que tu peux écouter deux conversations simultanément. Donc, ce n'est pas si mal.

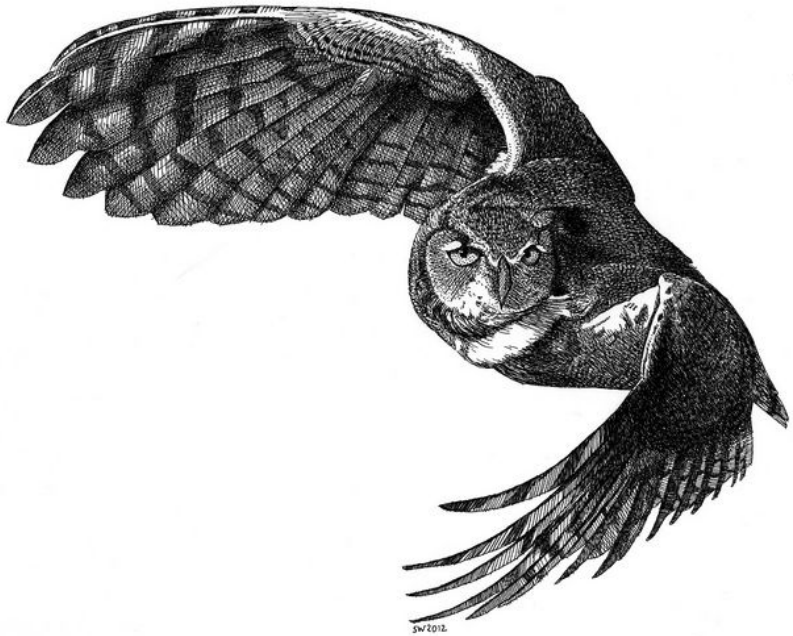
J'ai travaillé dans des départements de santé mentale, j'ai parlé dans des conférences, j'ai publié des livres et des articles académiques, et j'ai montré, et je continue de le faire, la pertinence de ce concept : une question importante de la psychiatrie ne devrait pas être « Qu'est-ce qui ne va pas chez toi ? » mais « Qu'est-ce qui t'est arrivé ? ». Et, pendant ce temps, j'écoutais mes voix, avec lesquelles j'avais appris à vivre en paix et avec respect et qui en retour me montraient plus de compassion, d'acceptation, et de respect. Et je me souviens du moment le plus émouvant et le plus extraordinaire, lorsque j'ai soutenu une autre jeune femme qui était terrorisée par ses voix, et que j'ai pris pleinement conscience, pour la toute première fois, que je ne ressentais plus cela moi-même, mais que j'étais enfin capable d'aider quelqu'un d'autre qui l'était.

Je suis maintenant très fière d'être un membre d'Intervoices, le corps organisationnel de l'International Hearing Voices Project, une initiative inspirée par le professeur Marius Romme et la Dr. Sandra Escher, qui voient en l'entente de voix une stratégie de survie, une réaction saine à une situation malsaine, et non comme un symptôme aberrant de la schizophrénie qu'il faut endurer, mais comme une expérience complexe, signifiante et profonde qu'il faut explorer. Ensemble, nous envisageons et mettons en place une société qui comprend et respecte l'entente de voix, répond aux besoins des personnes qui entendent des voix, et qui les considère comme des citoyens à part entière. Cette société n'est pas seulement possible, elle est déjà en chemin.



Pour paraphraser Chavez, une fois que le changement social commence, il ne peut être renversé. On ne peut pas humilier une personne

Ce réseau a pour pour mission de promouvoir une approche, auprès des entendeurs de voix, qui accueille, appuie et intègre leurs vécus et leurs différentes perceptions en relation aux voix. Cette approche considère le phénomène des voix comme porteur de sens pour chacune des personnes et lui permet de reprendre du pouvoir sur ses voix et sa vie. Un réseau offrant des services, des références, des formations, de l'information et des consultations.



Témoignage d'une personne qui compose avec les voix sans suivi psychiatrique

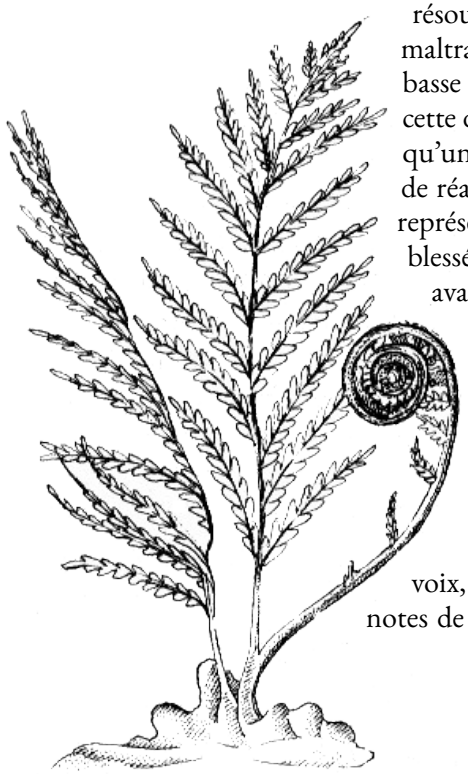
A.L. est un homme de 42 ans. Il entend des voix depuis l'âge de 10 ans. Il a maintenant développé plusieurs stratégies qui l'aident mieux vivre avec ses voix. Il est présentement le coordinateur du développement pour Lambeth Forum for Mental Health.

Je me souviens d'avoir entendu des voix à un très jeune âge. Elles étaient toujours accompagnées d'une apparition flottante d'un visage au sourire narquois. Mais maintenant, je ne le vois plus. J'avais environ 10 ans lorsque les voix sont devenues agressives et difficiles à contrôler. Durant toute mon enfance et le début de mon adolescence, j'ai été abusé sexuellement par un membre de ma famille. Même pendant ces événements, les voix étaient présentes et me ridiculisaient. Je me souviens que je vivais replié sur moi-même. Bien que j'aille à l'école, je sentais que je ne faisais pas partie des activités quotidiennes normales. J'avais un ami, nommé Trevor, qui savait que j'entendais des voix. Il en était effrayé mais ne me rejetait pas. Nous étions très unis. Toutefois, les voix me dominaient au point où je passais des heures à leur parler.

À l'âge de 14 ans, on m'a amené voir un pédopsychiatre. J'ai été admis dans un grand hôpital ayant une section spéciale une réelle menace de la part des voix. J'avais un tel problème d'automutilation que la plupart des couteaux de la maison avaient été cachés, et j'avais fini par m'armer d'une fourchette en plastique, du genre de celles qu'on utilise pour les pique-niques. Je m'étais assise devant la chambre, agrippée à la fourchette, prête à bondir au moindre signe, genre « Me cherche pas. J'ai une fourchette en plastique, tu sais ? » Stratégique.

Mais une réaction plus tardive, et beaucoup plus utile, aura été d'essayer de lire entre les mots, pour que quand les voix m'avertissaient de ne pas quitter la maison, je les remerciais de me montrer à quel point je me sentais en insécurité – parce que si j'en suis consciente, alors je peux agir positivement dessus – et je continuais à les rassurer, elles et moi-même, en leur disant que nous étions en sécurité et que nous n'avions plus à avoir peur. Je posais des limites aux voix et j'essayais d'interagir avec elles d'une façon autoritaire mais respectueuse, établissant un processus de communication et de collaboration dans lequel nous pouvons apprendre à travailler ensemble et nous soutenir.

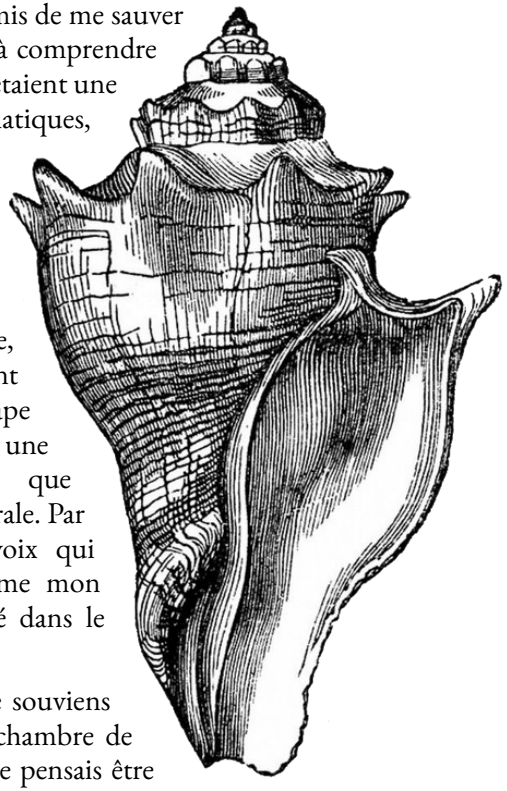
A travers tout ça, ce que je réalise finalement c'est que chaque voix est intimement liée à des parties de moi-même, et que chacune d'elles porte des émotions écrasantes que je n'avais jamais eu l'occasion de travailler ou de résoudre, des souvenirs de traumas sexuels et de maltraitances, de colère, de honte, de culpabilité, de basse estime de moi. Les voix ont pris la place de cette douleur et lui ont donné des mots, et peut-être qu'une des plus grandes révélations que j'ai eu a été de réaliser que les voix les plus hostiles et agressives représentaient les parties de mon être qui avaient blessées le plus profondément, et qu'ainsi, ces voix avaient le plus besoin de compassion et de soin. C'est armée de ce savoir que finalement j'ai pu rassembler les morceaux de mon être, chaque fragment représenté par une voix différente, me couper graduellement de toute médication, et revenir à la psychiatrie, mais cette fois de l'autre côté du bureau.



Dix ans après la première apparition des voix, j'ai enfin été diplômée, avec les meilleures notes de licence de psychologie que l'université n'avait

comparaison de ceux qui m'ont aidée. Mes semblables, les survivantEs, les entendeurSEs de voix, les camarades et les collègues ; la mère qui ne m'a jamais laissé tomber, qui savait qu'un jour je reviendrais et qui était prête à attendre aussi longtemps qu'il le faudrait ; le docteur qui a travaillé seulement quelques temps avec moi mais qui m'a fait comprendre que la guérison était non seulement possible mais inévitable, et qui, lors d'une rechute dévastatrice, a dit à ma famille terrifiée, « Ne perdez pas espoir. Je crois qu'Eleanor peut s'en sortir. Vous savez, parfois, il neige jusqu'en mai, mais l'été finit toujours par arriver. »

Un quart d'heure, ce n'est pas assez pour remercier toutes les bonnes et généreuses personnes qui se sont battues à mes côtés et qui ont attendu que je revienne de cet endroit atroce et solitaire. Mais ensemble, ils ont forgé un alliage de courage, de créativité, d'intégrité, mêlé de la croyance inébranlable que ma personne en lambeaux pourrait être guérie et entière. J'avais l'habitude de dire que ces gens m'ont sauvée, mais je sais maintenant qu'iels ont fait plus important encore, iels m'ont permis de me sauver moi-même, mais surtout, iels m'ont aidé à comprendre ce que j'avais toujours suspecté : mes voix étaient une réponse sérieuse à des événements traumatiques, en particulier ceux de l'enfance, et qu'en tant que telles elles n'étaient pas des ennemies mais une source de compréhension de problèmes émotionnels solubles.



Au début, c'était très difficile à croire, notamment parce que les voix paraissaient si hostiles et menaçantes. Une première étape essentielle a été d'apprendre à extraire une signification métaphorique de ce que j'interprétais avant comme une vérité littérale. Par exemple, j'ai appris à interpréter les voix qui menaçaient d'attaquer ma maison comme mon propre sens de la peur et de l'insécurité dans le monde, plutôt que comme un danger réel.

Au début, je les aurais crues. Je me souviens d'une nuit à monter la garde devant la chambre de mes parents pour les protéger de ce que je pensais être pour les enfants. En fait, j'ai été hospitalisé dans une section pour hommes adultes. Mes voix étaient déchaînées. J'ai reçu un diagnostic de schizophrénie. Je recevais fréquemment des injections de Modecate. J'en perdais toute habilité à gérer mes voix. Je n'avais plus d'émotions et mon esprit ne pouvait plus interagir avec les voix. J'ai été transféré d'un hôpital à un autre.

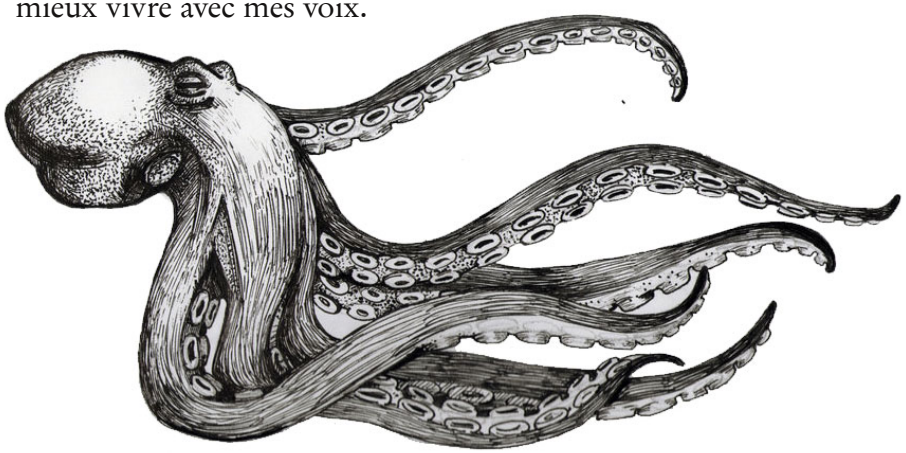
On ne m'a jamais demandé ce que j'en pensais ou ce que je ressentais. Dès que je disais entendre des voix, on me donnait d'autres médicaments. Il me semble que la psychiatrie a le don de transformer une expérience ordinaire en un événement extraordinaire. Elle te vole ton expérience, la déforme et te la redonne en s'attendant à ce que tu sois reconnaissant. Personne ne s'est intéressé à ma vie hors de l'hôpital. Je n'étais pas soigné, j'étais administré. Je n'étais qu'un parmi tant d'autres dans un entrepôt d'âmes humaines. Les abus sexuels que j'ai vécus ont laissé des cicatrices physiques, émotionnelles, spirituelles et psychologiques. Je crois que ces quatre éléments sont représentés par les quatre voix que j'entends.

En fait, mes voix ne sont pas vraiment le problème. C'est plutôt l'attitude de la société et sa manière de réagir qui sont problématiques. En essayant de faire disparaître les voix, que ce soit avec une médication ou avec des électrochocs, le cycle d'abus et de suppression est renforcé. Peu importe le traitement que je recevais, j'entendais toujours des voix. Le système psychiatrique aurait été satisfait uniquement si j'avais renié mes voix. J'aurais dû devenir un « patient modèle » et jouer selon leurs règles. J'aurais dû cacher tout sentiment négatif afin de bien m'adapter à leurs conditions et de ne pas me rebeller.

Briser le silence

À l'âge de 36 ans, pour la première fois en 15 ans de suivi psychiatrique, j'ai pu trouver quelqu'un qui était prêt à m'écouter. C'était vraiment un point tournant dans ma vie; au lieu de me percevoir comme une victime, j'ai commencé à me réapproprier mes expériences. Une infirmière a trouvé le temps de m'écouter et a fait en sorte qu'on ne soit pas dérangé. Je me suis senti accueilli. Elle désactivait son téléavertisseur, décrochait son téléphone et fermait parfois les stores. Elle s'assoyait à côté de moi, au lieu d'en face de moi, derrière un bureau. Elle m 'a dit que ce que je lui disais était confidentiel, sauf exception. Je pouvais donc décider de ce que je voulais lui confier. Graduellement, j'ai réussi à lui parler des abus que j'avais subis, ainsi que de mes voix. Parfois, quand je lui décrivais ce qui m'était arrivé, elle me demandait une pause, car ce que je lui racontais l'avait grandement émue.

J'avais enfin trouvé quelqu'un qui reconnaissait la douleur que je vivais. Elle m'a aidé à prendre conscience que les voix faisaient partie de moi, qu'elles avaient une signification et un but. Au bout de six mois, j'étais arrivé à développer une méthode pour mieux vivre avec mes voix.



comme une expérience mais comme un symptôme m'a poussé à la craindre et à lui résister davantage.

Cela signifiait être agressive envers mon propre esprit, dans une sorte de guerre civile psychique, ce qui a entraîné une augmentation du nombre des voix, qui sont devenues plus hostiles et menaçantes. Impuissante et désespérée, j'ai commencé à me replier dans ce cauchemardesque monde intérieur dans lequel les voix étaient destinées à devenir mes persécutrices et mes seules compagnonnes perceptibles. Elles me disaient, par exemple, que si je me montrais digne de leur aide, elles pourraient changer ma vie pour qu'elle redevienne comme avant, et une liste de tâches de plus en plus bizarres fut établie, une sorte de travaux d'Hercule.

Ça a commencé petit, comme s'arracher trois mèches de cheveux, mais c'est petit à petit devenu plus extrême, en culminant avec des ordres de me faire du mal, et cette instruction particulièrement dramatique : « Tu vois ce tuteur là-bas ? Tu vois ce verre d'eau ? Hé bien, tu dois le prendre et lui renverser dessus devant les autres étudiantEs. » Ce que j'ai vraiment fait, et il est inutile de dire que ça ne m'a pas fait aimer de la fac. En effet, un cercle vicieux de peur, d'évitement, de méfiance et de mécompréhension s'est mis en place, une bataille dans laquelle je me sentais impuissante et incapable d'établir la moindre sorte de paix ou de réconciliation.

Deux ans après, la dégradation était dramatique. A présent, j'avais tout le répertoire de la folie : voix terrifiantes, visions grotesques, illusions bizarres et insolubles. L'état de ma santé mentale avait été un catalyseur de discriminations, de maltraitance verbale, et d'agressions physiques et sexuelles – ma psychiatre m'avait alors dit « Eleanor, tu t'en sortirais mieux si tu avais le cancer, c'est plus simple à guérir que la schizophrénie. » J'avais été diagnostiquée, droguée, abandonnée, et j'étais tellement tourmentée par les voix que j'avais tenté de me percer un trou dans le crâne pour les faire sortir.

En repensant à ces années où j'étais une épave désespérée, j'ai l'impression que quelqu'un est mort à ce moment, et qu'une autre personne a été sauvée. Celle-ci était cassée et hantée, mais elle était une survivante et elle finirait par devenir la personne que j'étais destinée à être. Beaucoup de gens m'ont fait du mal dans ma vie, et je me souviens de tous, mais leur souvenir est pâle en

dérangeante, même s'il était clair à ce moment-là qu'elle avait des choses à communiquer concernant mes émotions, en particulier les émotions qui m'étaient lointaines et inaccessibles.

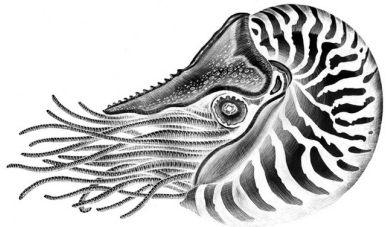
C'est à ce moment que j'ai commis une erreur fatale, en cela que j'en ai parlé à une amie, ce qui l'a horrifiée. Un subtil processus de conditionnement s'est alors mis en place, se basant sur l'implication que les gens normaux n'entendent pas de voix et que le fait que j'en entende signifie que quelque chose clochait sérieusement chez moi. Une telle peur et une telle méfiance étaient contagieuses. La voix ne semblait alors plus si bénigne, et quand mon amie insista pour que j'en parle à un médecin, j'acceptai – erreur numéro deux. J'ai parlé un certain temps au médecin généraliste de l'université de ce que je pensais être les réels problèmes : mon anxiété, ma faible estime de moi, mes peurs pour le futur, qui ont été accueillis avec une indifférence ennuyée jusqu'à ce que je mentionne la voix. Il a alors laissé tomber son stylo, s'est redressé et a commencé à me questionner avec un réel intérêt. Pour être honnête, je cherchais désespérément de l'intérêt et de l'aide, et j'ai commencé à lui parler de mon étrange commentatrice. J'aurais espéré à cet instant que la voix dise, « Elle creuse sa propre tombe. »

On m'a recommandé à un psychiatre, qui de la même manière a vu d'un mauvais œil la présence de la voix, et qui a par la suite interprété tous mes propos à travers la lunette d'une folie latente. Par exemple, je faisais partie d'une chaîne de télévision étudiante qui diffusait des journaux télévisés sur le campus, et lorsque durant un rendez-vous, pour lequel le psychiatre était très en retard, j'ai dit « Je suis désolée docteur, je dois y aller, je fais le JT à six heures », il a été inscrit sur mon dossier médical qu'Eleanor imagine qu'elle est journaliste à la télévision.

C'est à ce moment que les événements ont commencé à me dépasser. J'ai été admise en hôpital psychiatrique, pour la première fois d'une longue série. On m'a ensuite diagnostiqué une schizophrénie, suivie, pire que tout, par un sentiment toxique et torturant de désespoir, d'humiliation et de détresse envers moi-même et mes perspectives. Avoir été encouragée à voir la voix non pas

J'aimerais préciser que certains spécialistes de la santé mentale devraient s'inspirer de l'approche de cette infirmière.

1. Soyez honnêtes au sujet de vos motivations et des raisons de votre intervention;
2. Établissez des règles dès le départ;
3. Créer un environnement où la personne se sentira en sécurité;
4. Ne forcez pas les choses. Laissez le choix à la personne au sujet de ce qu'elle révèle et de ce qu'elle tait;
5. Soyez honnêtes au sujet de vos propres émotions. C'est un signe que vous êtes également une personne, un être humain;
6. Laissez la personne décider des objectifs qu'elle souhaite poursuivre.



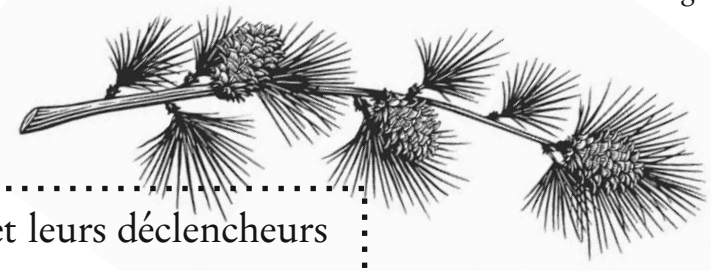
Mieux gérer les voix

Grâce au soutien que m'a apporté cette infirmière, j'ai pu développer quelques stratégies pour une meilleure gestion de mes voix. Par exemple, je leur donne une période spécifique de temps où elles peuvent s'exprimer librement et où je peux dialoguer avec elles. Je dois toutefois m 'y préparer. Un horaire de sommeil régulier m'est d'une grande aide. Mais les voix tentent souvent de dépasser le temps que je leur consacre. Elles continuent, mais ne prennent plus toute la place. J'ai aussi appris à être en contact avec mes propres émotions bien que j'en sois parfois effrayé.

Au cours des quatre dernières années, j'ai pu identifier plusieurs événements qui semblent déclencher les voix. Je remarque parfois que les couleurs sont plus vives, plus intenses.

Cette phase dure environ 30 minutes. Une voix surgit soudain parmi les bruits ambiants. J'en suis parfois apeuré, surtout lorsque la voix devient de plus en plus dominante.

Je perçois quatre voix différentes. Elles sont toutes très différentes les unes des autres. Leurs caractéristiques se sont légèrement modifiées à mesure que je grandissais. Chaque voix semble avoir ses propres déclencheurs; mais parfois, des événements mondiaux les déclenchent toutes à la fois. Durant la guerre du Golfe, j'avais du mal à dormir et même à me concentrer pendant la journée. Mes voix ont crié sans arrêt durant trois longs jours.



Mes voix et leurs déclencheurs

Première voix : la voix éloquente. Cette voix parle lentement et chuchote des bouts de phrases et des commentaires au sujet des gens que je rencontre. Ce qui la déclenche : parler au téléphone, visiter des endroits nouveaux, rencontrer de nouvelles personnes, toucher une personne pour la première fois (lui serrer la main).

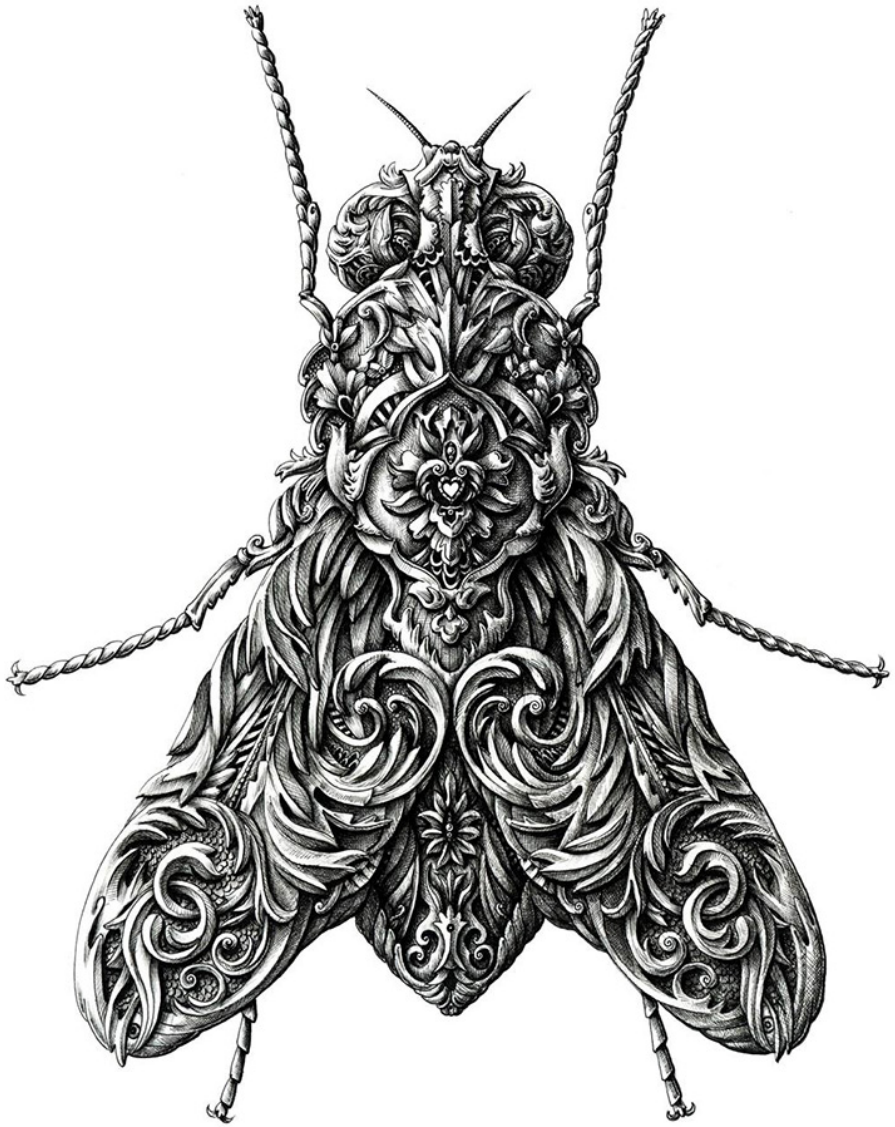
Deuxième et troisième voix : les deux frères. Ces deux voix se parlent entre elles et interagissent parfois avec moi. Elles sont très agressives. Elles parlent de moi et des autres voix. Ce sont les voix les plus difficiles à gérer. Ce qui les déclenchent : elles sont dominantes après toute activité sexuelle ou quand je touche à de vieux objets (meubles, bijoux, miroirs, etc.)

Eleanor Longden : Les voix dans ma tête

Le jour où je suis partie pour la première fois de chez moi pour aller à l'université était une journée ensoleillée, débordante d'espoir et d'optimisme. J'avais bien réussi à l'école. On attendait beaucoup de moi, et j'entrais gaiement dans une vie étudiante faite de cours, de fêtes, et de vols de cônes de circulation. Bien sûr, les apparences peuvent être trompeuses, et, jusqu'à un certain point, ce personnage qui va en cours et qui vole des cônes n'était qu'une couverture, quoique bien tissée et épaisse. En-dessous, j'étais en réalité profondément malheureuse, peu sûre de moi, et absolument terrifiée – terrifiée des gens, du futur, de l'échec et du vide que je sentais en moi. Mais j'étais douée pour le cacher, et de l'extérieur j'avais l'air de quelqu'un qui avait tout pour lui. Ce mythe d'invulnérabilité était si complet que j'y ai moi-même cru, et alors que le premier semestre se terminait et que commençait le second, personne n'aurait jamais pu imaginer ce qui allait se passer.

Je quittais un séminaire quand ça a commencé. Je fredonnais à moi-même, bataillant avec mon sac comme des centaines de fois auparavant, quand soudain j'entendis une voix observer calmement, « Elle quitte la salle. » Je regardai autour de moi, il n'y avait personne, mais la clarté et le dynamisme du commentaire étaient indéniables. Secouée, j'abandonnai mes livres dans les escaliers et courus chez moi – et ça arriva de nouveau. « Elle ouvre la porte. » C'était le commencement. La voix était arrivée.

Et la voix persistait, des jours puis des semaines, encore et encore, narrant tout ce que je faisais à la troisième personne. « Elle va à la bibliothèque. » « Elle va en cours. » Elle était neutre, impassible et même, au bout d'un moment, étrangement compatissante et rassurante, bien que j'aie remarqué que ses apparences calmes se rompaient parfois et miroitaient alors mes émotions inexprimées. Par exemple, quand j'étais énervée et que je devais le cacher, ce qui m'arrivait souvent, étant très douée pour dissimuler comment je me sentais réellement, la voix prenait un ton frustré. Sinon, elle n'était ni sinistre ni



Quatrième voix : la voix mécanique. Cette voix parle surtout la nuit ou lorsqu'il fait sombre. Elle répète souvent les mêmes choses. Elle me dit que d'autres être vivants, surtout les animaux, peuvent entendre mes voix. Ce sont les chats qui entendraient le mieux.

Étrangement, c'est la voix dont j'ai le plus peur. J'ai toutefois réussi me créer un mécanisme défense en me permettant d'être effrayé. La voix diminue alors, jusqu'à disparaître. Ce qui la déclenche: la noirceur, la pleine lune, les chats, l'insomnie lorsque tout le monde dort.

Afin d'être fonctionnel, je dois me réapproprier mon pouvoir et être très discipliné. Je n'essais plus de bloquer mes voix en jouant de la musique ou en en écoutant avec des écouteurs. Quand j'utilisais ces techniques, les voix se taisaient, mais attendaient que je sois dans une situation sociale, où je ne pouvais pas quitter, pour réapparaître. Certains thérapeutes conseillent cette technique, mais je la perçois comme une forme de déni, de rejet de la réalité.

Il est plus facile pour moi de gérer mes voix, maintenant que mes énergies sont plus équilibrées et que je me permets de vivre de l'incertitude et de l'anxiété. C'est une forme de respect de moi-même. Comme je l'ai dit précédemment, j'ai développé certaines façons de mieux gérer ces expériences. Toutefois, chaque voix constitue un cas particulier.

Intégrer les voix à ma vie

La voix éloquente. Dessiner ou citer à voix haute ce que la voix me dit m'aide beaucoup. C'est habituellement d'une durée de 10 minutes.

Les deux frères. Ces voix sont les plus exigeantes sur le plan émotionnel. Je dois trouver un endroit calme, un sanctuaire où je peux les laisser parler. C'est habituellement d'une durée de trois heures.

La voix mécanique. Je réponds souvent à cette voix. Je lui pose des questions, en espérant la piéger. En me permettant de ressentir de la peur, je peux questionner la voix. « Tu ne peux pas me faire mal, hein? » En harcelant la voix, je lui prouve que je suis le plus fort. C'est souvent d'une durée de 10 minutes par heure, durant toute la nuit.

Pour pouvoir vivre ma vie, je dois me réapproprier mon pouvoir et ne pas me considérer comme une victime. Il est possible qu'en parlant de vos voix à vos proches, elles tentent de prendre leur revanche en faisant tout ce qu'elles peuvent pour vous déranger. N'abandonnez pas! Une fois que vous aurez établi une routine, les voix seront moins puissantes. Voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles :

1. Choisissez un endroit ou un moment où vous accorderez votre attention aux voix. Faites-le au même moment chaque jour et réduisez progressivement le temps que vous leur accordez.

2. Ne niez pas vos voix, essayez plutôt de trouver ce qu'elles ont en commun. Où et quand apparaissent-elles? Quels sont leurs déclencheurs?

3. Apprenez quelques techniques de relaxation. Ce peut être utile lorsque vos émotions sont affectées par les voix. Utilisez-les dès que les voix se manifestent.

4. Appropriez-vous votre expérience. Vivez-la, sentez-la.

Il n'a pas été facile pour moi d'écrire ceci. Mes voix m'ont bien averti que lorsque j'aurais terminé d'écrire mon témoignage, elles deviendraient plus fortes et plus envahissantes. J'en ai été un peu effrayé, mais je suis toujours vivant! Je suis ravi que nous puissions partager nos expériences. Nous devons toutefois être vigilants, afin de ne pas « perdre le contrôle », de ne pas présenter nos expériences comme des stéréotypes. Je suis reconnaissant de l'aide que plusieurs personnes nous apportent. Par contre, ce soutien doit se faire selon nos conditions, puisque nous sommes ceux qui doivent gérer et vivre avec les voix. Nous ne devons pas entrer en compétition entre nous, car nos expériences sont uniques et sont aussi importantes les unes que les autres.

D'une mer de sons, d'une soupe d'émotions
Un pouvoir s'élève.
Le monde est rempli de voix,
De voix qui murmurent,
De voix qui rient,
De voix qui m'écrasent dans la noirceur de jour.
Mais j'ai une chanson dans le cœur qui me dit
Que je peux vivre en paix à leur côté